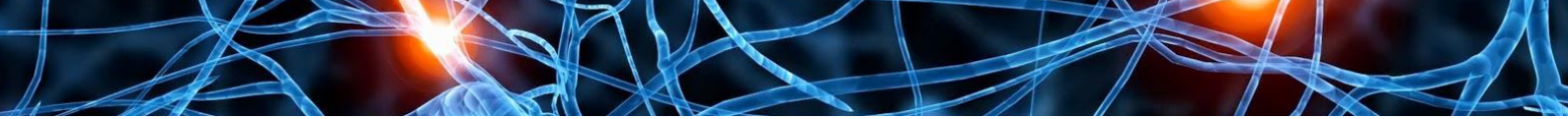


KAKO IZBOLJŠATI **SPOMIN** IN KONCENTRACIJO?





KAKO DOBER JE VAŠ SPOMIN?

Spomin je sposobnost kodiranja, shranjevanja in obnove podatkov. Kot vemo, naš spomin ni tak kot računalniški pomnilnik, saj je proces shranjevanja in obnove podatkov v naših možganih precej bolj zapleten, prav tako pa je podvržen spremembam, ki jim preprosto rečemo pozabljanje.

Pozabljate imena? Ste pozabili telefon na avtobusu? Ste pozabili, kaj morate kupiti? Ali naslov filma, ki ste ga gledali prejšnji konec tedna? Niste edini. Vsi pozabljamo.

Zdi se, da s staranjem naš um slabi in spomini niso več tako živi tako kot nekoč. Pa to res drži? Ali obstaja način, kako izboljšati spomin? Dejstvo je, da nekatere možganske povezave in zmožnosti spomina niso nujno povezane s staranjem. Življenjski slog in vsakodnevne aktivnosti za izboljšanje spomina lahko močno pripomorejo k zdravju naših možganov in kepijo našo sposobnost, da si zapomnimo stare in nove informacije. Naši možgani dnevno oblikujejo nove celice in nove nevronske povezave, seveda pod pogojem, da jim zagotovimo tisto, kar potrebujejo. Zato ne smemo pričakovati, da se bo naš spomin izboljšal oz. okreplil kar sam po sebi. Na to vplivajo prav vse naše vsakodnevne navade, bodisi dobre ali slabe.

V tokratni E-knjigi vam bomo predstavili najpogostejše vzroke, zakaj pozabljamo in kdaj so težave s spominom lahko resne ter vam zaupali nekaj nasvetov, trikov in strategij, ki lahko okrepijo vaš spomin in izboljšajo koncentracijo.

Želimo vam prijetno branje!

E-knjiga je last podjetja BE HEALTHY D.O.O.

Vsakršno kopiranje in objavlanje vsebine je prepovedano.

www.futunatura.si

OPOZORILO: Informacije v tej E-knjigi so zgolj informativnega značaja in niso namenjene za uporabo v zdravstvene namene.



Ste pozabljivi, nezbrani in si težko zapomnite stvari?



Pozabljanje je povsem običajno za vsa starostna obdobja. A slabšanje spomina in miselne blokade v nas pogosto vzbujajo zaskrbljenost in frustracije. Če imamo občutek, da naš spomin ni tak, kot je bil nekoč, hitro pomislimo, da je to neizogibna posledica staranja. Ali nas celo zaskrbi, da smo nagnjeni k demenci ali Alzheimerjevi bolezni. Toda težave s spominom se lahko zgodijo v kateri koli starosti in so precej pogostejše posledica življenjskih navad kot pa starostnih sprememb in bolezni.

Obstaja veliko možnih razlogov za pozabljivost, ki po večini niso trajni ali zelo resni. Največkrat smo zanje odgovorni tudi mi sami. Zato je pomembno, da v primeru težav ukrepamo.

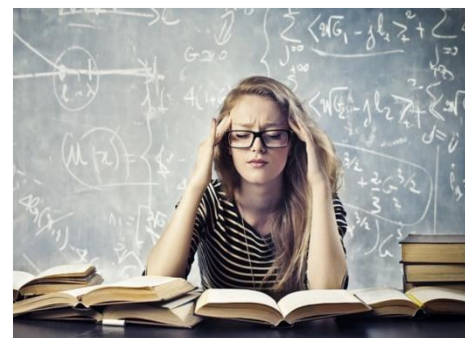
10 znakov, da so vaše težave s spominom v mejah normale

1. Vaše otroke ali sodelavce včasih pokličete z napačnim imenom, a sicer točno veste, kdo je kdo.
2. Včasih se ne spomnite, kaj ste ravnokar prebrali, kar je največkrat posledica koncentracije.
3. Spomnite se le grobih tem pogovora, ne pa podrobnosti.
4. Lahko obvladujete svojo pozabljivost do te mere, da ne vpliva precej na vaše vsakdanje življenje.
5. Vaš spomin je še vedno dovolj dober, tako da tudi prepoznate, ko ste pozabljivi.
6. Ko vstopite v sobo včasih pozabite, zakaj oz. po kaj ste prišli.
7. Ne ponavljate vprašanj, ki ste jih že zastavili sogovorniku.
8. Včasih ne veste točnega datuma, toda natančno veste leto, mesec in dan v tednu.
9. Redno uporabljate opomnike, opombe na koledarju ipd., da vas spomnijo na stvari in opravke.
10. Vašo pozabljivost dojemate bolj nadležno kot zaskrbljujočo in se na njen račun lahko nasmejete.

Vzroki za slab spomin in koncentracijo

Če vas vaša pozabljivost jezi, toda ni nevarna ali zaskrbljujoča, je skrajni čas, da raziščete, kako vaš način življenja vpliva na vaše možgane. Pogosto je slab spomin le stranski učinek stresnega in nezdravega življenjskega sloga, ki je še posebej pogost med mladimi. Poglejmo si nekaj najpogostejših vzrokov za nezbranost in pozabljivost.

- **Prehrana bogata s sladkorji in nezdravimi maščobami.**
- **Slaba prehrana, ki možganom ne zagotovi potrebnih hranil.**
- **Stres, preobremenjenost in izgorelost.**
- **Pomanjkanje spanca, ki zelo poslabša zmožnost pomnjenja.**
- **Uživanje prekomernih količin alkohola ali drog.**
- **Pomanjkanje vode oz. dehidracija.**
- **Kronično pomanjkanje določenih vitaminov in mineralov.**



Kdaj je vaš slab spomin lahko znak resnih težav?

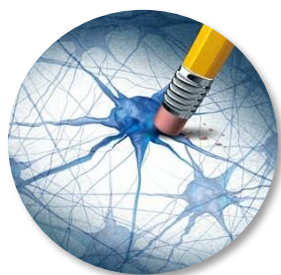


Za resne težave s spominom je značilnih kar nekaj znakov, katere ste morda opazili že sami, nanje pa so vas lahko opozorili tudi vaši najbližji, ki vas dobro poznajo in jih skrbi za vas. Morate jih poslušati. Študije kažejo, da prijatelji in družina lahko odkrijejo zgodnje znake Alzheimerjeve bolezni celo bolje od visokotehnoloških medicinskih testov. Če sumite, da je izguba spomina resna, se dogovorite s svojim zdravnikom, da preveri vaše zdravstveno stanje in zdravila ter njihove stranske učinke.

10 znakov, da je čas za alarm

1. Ko gledate televizijo ali berete knjigo, zelo težko sledite zgodbi in vsebini.
2. Večkrat vas opomnijo, da ponavljate iste zgodbe ali da zastavljate vedno enaka vprašanja.
3. Vaša izguba spomina vas je že prestrašila, saj ste že pozabili, kje ste ali kam ste namenjeni.
4. Pogosto založite stvari ali jih odlagate na nenavadna mesta. Zdi se vam, da vam nekdo krade.
5. V trgovini kupite stvari, katere ste nakupili ravno prejšnji dan in jih v resnici sploh ne potrebujete.
6. Včasih imate težave pri vsakdanjih opravilih, kot so plačevanje položnic ali priprava obroka.
7. Redno uporabljate opomnike, beležke, koledarje, toda vam tudi te pripomočki ne pomagajo.
8. Včasih pozabite jesti oz. se ne morete spomniti, ali ste že jedli ali ne.
9. Skrbi vas, da vas bo zapustil um. Tudi drugi izražajo skrb za vas glede težav s spominom.
10. Ko drugi izrazijo skrb za vaše težave s spominom, vas to razburi in težave pogosto zanikate.

Najpogostejši vzroki, ki povzročijo slabenje spomina in demenco



Znanih je okoli **386 zdravstvenih stanj**, ki lahko oslabijo spomin oz. povzročijo pozabljivost. Med njimi so aids, rak, fibromialgija, lymška borelioza, multipla skleroza, Parkinsonova bolezen, možganska kap, ščitnične motnje, tuberkuloza itd. Zmanjšanje spomina lahko povzročijo bolezni ali poškodbe glave, vključno s pretresom, operacijo možganov, možgansko okužbo ali gre za simptome motenj duševnega zdravja, kot so anksioznost, depresija, bipolarna motnja, shizofrenija...

Izguba spomina je izredno pogost **neželen stranski učinek zdravil** na recept. Zdravila za zniževanje holesterola in tablete za spanje so zdravila na recept z zelo škodljivimi posledicami na spomin, saj blokirajo nastajanje acetilholina, ki je neurotransmitter spomina in učenja.

Medicina za Alzheimerjevo bolezen ne pozna zdravila. A demenca ni vedno posledica Alzheimerjeve bolezni in jo je v večini primerov možno uspešno zdraviti. Pomagamo pa si lahko tudi sami.





Nasveti za izboljšanje spomina in koncentracije

Za vas smo zbrali nekaj koristnih in uporabnih nasvetov in strategij za izboljšanje spomina in koncentracije, saj ne smemo pozabiti, da lahko sami precej prispevamo k stanju naših možganov in zmožnosti pomnjenja. Če opazate vse pogostejše 'luknje' v vašem spominu, ukrepajte še danes!

1. VSE SE ZAČNE PRI HRANI

Ste vedeli, da možgani porabijo veliko energije? Čeprav predstavljajo le 2% telesne teže, porabijo več kot 20% dnevno vnešene energije. Zdrava prehrana je pomembnejša, kot si mislite. Ste to, kar jeste. Možgani stalno zahtevajo glukozo, zato padeč ravni glukoze lahko povzroči zmedenost in pozabljivost. To seveda ne pomeni, da se lahko nacejate s sladkimi pijačami in prigrizki, namesto tega se raje večkrat na dan prehranujete s sadjem, zelenjavo in žitaricami. Najboljša superhrana za možgane je tista, ki je bogata z antioksidanti. Barvito sadje, zelena listnata zelenjava in cela žita varujejo vaše možgane pred škodljivimi prostimi radikali. Odlična izbira so beljakovine z manj maščobami, kot so na primer ribe. Popijte vsaj osem kozarcev vode na dan, saj dehidracija prav tako lahko vodi v izgubo spomina in nezbranost.



AVOKADO: Bogat z vitaminom E in antioksidanti, kar pripomore k zdravju možganov in zbranosti. Prav tako naj bi zniževal tveganje za Alzheimerjevo bolezen.



PARADIŽNIKI: So zelo dober vir likopenov, ki preprečujejo degeneracijo celic ter možganom pomagajo pri ohranjanju in proizvodnji novih celic.



RIBE: So bogate z omega 3 maščobnimi kislinami ter DHA in EPA, ki so bistvenega pomena za zdravo delovanje možganov in zdravje možganskih nevronov.



ZELENA ZELENJAVA: Je polna vitaminov E, K in B9 ter fitonutrientov, kot je vitamin C, ki so zelo pomembni za razvoj možganskih celic. Vitamin K pripomore h kognitivnim funkcijam in povečuje zbranost.



VITAMINA C IN B: Vitamin C najdemo v agrumih in je zelo povezan s spominom in mentalno gibljivostjo, medtem ko vitamin B varuje pred starostnim krčenjem možganov in slabljenjem kognitivnih funkcij.



OREŠČKI IN SEMENA: Bučna semena so bogata s cinkom, ki je pomemben za boljši spomin. Oreščki v obliki možganov (npr. orehi) so dober vir omega 3 in drugih esencialnih hranil, ključnih za delovanje možganov in spomina.



NEOLUŠČENA ŽITA: So bogat vir energije in krepijo vašo koncentracijo. Ob zaužitju žitaric, bogatih z vlakninami, se v telesu sprosti energija v obliki sladkorja, ki pomaga pri delovanju možganov.



BOROVNICE: So odličen vir antocianov, ki so antioksidant za boljše delovanje možganov. Vsakodnevno uživanje borovnic pomaga proti izgubi kratkotrajnega spomina.



RDEČE VINO: Vsebuje resveratrol, močan antioksidant, ki možganske celice varuje pred poškodbami in preprečuje Alzheimerjevo bolezen. Kozarec rdečega vina na dan, bo pregnal pozabljivost stran.

2. DOBRO SE NASPITE

Zdravniki opozarjajo, da slab spanec vpliva na vse, še posebej na spomin. Spanje je ključnega pomena, da možgani utrdijo povezave med nevroni, kar nam pomaga, da si lahko zapomnimo več stvari.

Vsak dan spite od 7 do 8 ur. Da ne bo pomote, tudi dremeži štejejo. Strokovnjaki so si enotni, da je zadosten spanec prva izbira za izboljšanje spomina. Če težko zaspate, pol ure pred spanjem popijte skodelico toplega mleka. To starodavno zdravilo res deluje.



3. RAZGIBAJTE SPOMIN

Dobesedno. Vadba poviša vaš srčni utrip in prekrvavi možgane, kar krepi vaš spomin. Tek, plavanje, kolesarjenje - katerakoli 30-minutna vadba povečuje hipokampus, ki velja za središče našega spomina.

Fizične aktivnosti, ki zahtevajo koordinacijo vida in rok ali zapletene motorične sposobnosti, se še posebej učinkovite za krepitev vaših možganov. Če nimate časa za vadbo, si privoščite 10-minutni sprehod ali naredite vsaj nekaj razteznih vaj. To bo dovolj, da ponovno zaženete možgane.



4. OPUSTITE NAVADO, DA OPRAVLJATE VEČ NALOG HKRATI



Ne najdete ključev? Gotovo zato, ker niste bili pozorni, kam ste jih odložili. Če razmišljate o preveč stvareh hkrati, boste zagotovo nekaj pozabljali. Možgani v resnici, kot se je izkazalo v študijah, ne opravljajo več nalog hkrati. Namesto tega preusmerjajo pozornost z ene stvari na drugo. Zato je težko brati knjigo in se obenem pogovarjati. Več istočasnih nalog vas bo upočasnilo, zato se osredotočite na eno stvar. To je ključno.

Študije pravijo, da izgovorite naglas: 'Ključne sem pustil na omarici.' Možgani bodo tako lahko obdelali podatke. Možgani potrebujejo približno osem sekund, da zabeležijo spomin. Če ste ključne odložili, medtem ko ste govorili po telefonu, se verjetno ne boste spomnili, kje so.

5. PRIPOMOČKI ZA URJENJE SPOMINA

Posebne strategije vam lahko pomagajo, da si lažje zapomnite stvari. Še posebej pridejo v poštev za boljšo zapornitev besed, seznamov, konceptov, itd.

AKRONIMI - okrajšave, ki jih nato uporabimo v besedi (primer seznama za živila: MAK – mleko, arašidi, krompir)

RIME - če si želite zapomniti ime, bodite ustvarjalni. »Petra poskrbi za vašo jetra.«

BESEDNE IGRE - pomembno predvsem za izpite. Zapomnite si začetnice in jih povežite v stavek.



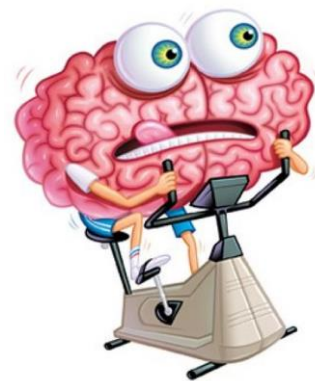


6. ORGANIZIRAJTE SE

V neredu boste hitreje pozabili stvari. Pospravite dom ter zapišite vaše naloge in obveznosti. Določitev posebno mesto za ključe. Omejite motnje. Držite se seznama in ga posodablajte, prečrtajte opravke, ki ste jih že postorili. Fizično napišite nove informacije, saj jih s tem 'okrepite'.

7. OSTANITE MOŽGANSKO AKTIVNI

Križanke in sudoku naj bosta vaša nova najboljša prijatelja. Možganom zastavljajte izzive, v službo se peljite po drugi poti, učite se tujega jezika, preberite časopisno rubriko, ki jo običajno preskočite, počnite nenavadne reči. Ostanite zbrani, saj boste tako možgane ohranili v formi in se izognili pozabljivosti. Kognitivno aktivni ljudje imajo v starih letih boljši spomin. Zastavljajte si vprašanja, razgibajte možgane in okrepite vaš spomin.



8. MEDITACIJA JE KLJUČ

Po izsledkih raziskave iz leta 2015, ki jo je opravil UCLA Brain Mapping Center, sposobnost možganov upade v 20-ih letih, zmanjšuje se tudi njihova velikost in prostornina.

Redna meditacija zavira kognitivne spremembe in preprečuje neurodegenerativne bolezni, kot so demenca, Alzheimerjeva bolezen ali Parkinsonova bolezen.

Meditacija blagodejno vpliva na sivo področje možganov, kar je pomembno za spomin, učenje in samozavedanje. Meditacija prav tako zmanjšuje stres, kar lahko močno vpliva na vaš spomin.

9. OMEJITE STRES

Kronični stres in depresija pripomoreta k izgubi spomina in uničenju možganskih celic. Najboljše, kar lahko storite, je smeh. Da, tako preprosto. Smeh vpliva na več delov vaših možganov in istočasno znižuje stres. Družbena interakcija odganja depresijo in stres, zato izkoristite priložnost za druženje z družino, prijatelji, kolegi. Če ste povabljeni na dogodek, se ga udeležite!



10. KAJ PA PREHRANSKA DOPOLNILA?

Na trgu je vse več prehranskih dopolnil, ki lahko uspešno pripomorejo k krepitevi vašega spomina in vas zaščitijo pred neurodegenerativnimi boleznimi. Med najbolj priljubljenimi in učinkovitimi dopolnili rastlinskega izvora je nedvomno Ginko (Ginkgo biloba), ki lahko pripomore h krepitevi spomina in olajša težave ljudem z Alzheimerjevo boleznijo ali vaskularno demenco.



Ginkgo biloba ali ginko – rastlina z neverjetnimi sposobnostmi

Ginko (*Ginkgo biloba* L.) spada med najstarejša drevesa. Na zemlji raste že več kot 300 milijonov let in prvotno izvira iz Azije, kjer ga uporabljajo v prehrani že več kot 5000 let. Postavlja se s pahljačastimi listi, ki so ena od njegovih posebnosti in tudi najpogosteje uporabljen del rastline v prehrani.

Ginkgo biloba ima izjemno dolgo življenjsko dobo. Doseže lahko starost več kot 1000 let. Zasluge temu grede številnim snovem, ki jih vsebuje. Najpomembnejše snovi, ki jih vsebuje so flavonski glikozidi, ginkolidi in bilobalidi.

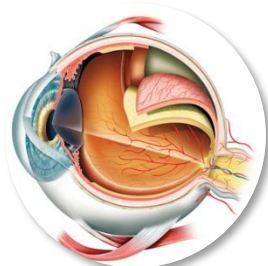


Ginko vsebuje snovi, ki naravno podpirajo širitev krvnih žil in pozitivno vplivajo na prekrvavitev v možganih. deluje tako, da naravno podpira kognitivne funkcije in živčevje ter s tem posledično večjo možnost pomnjenja (spomin). Poglejmo si nekaj najpogostejših področij uporabe:



DEMENCA IN ALZHEIMERJEVA BOLEZEN

Ginko biloba se je prvotno uporabljal za regulacijo pretoka krvi v možgane. Nadaljnje študije so pokazale, da ščiti živčne celice, ki so poškodovane zaradi Alzheimerjeve bolezni. Številne druge študije kažejo, da lahko ginko izboljša spomin in miselne funkcije pri ljudeh, ki trpijo za Alzheimerjevo boleznijo ali vaskularno demenco.



GLAVKOM

Sodeč po določeni študiji so ljudje, ki so dnevno jemali 120 mg Ginkga Bilobe vsaj osem tednov, spoznali, da se je njihov vid izboljšal.



BOLJŠI SPOMIN

Ginko dokazano izboljša spomin pri ljudeh z demenco. Pogosto ga dodajajo žitnim ploščicam, brezalkoholnim pijačam in sadnim napitkom z namenom krepitev spomina in izboljšanja kognitivnih funkcij. Številne študije so že dokazale učinkovitost izvlečka ginka na izboljšanje miselnih sposobnosti starejše generacije ljudi (priklic besed, prepoznavna besed, sposobnost razumevanja in sledenja navodilom, večja koncentracija...).



ŠUMENJE V UŠESIH IN VRTOGLAVICA

V odprti klinični raziskavi, kjer je sodelovalo 150 bolnikov starejših od 45 let, so rezultati pokazali izboljšanje šumenja v ušesih in vrtoglavice. Popolno izboljšanje je bilo prisotno pri 39,7 %. Izvleček ginka torej znatno pripomore k izboljšanju ušesnega šumenja, vrtoglavice in tudi migrene..



GINKGO BILOBA, 90 kapsul

Izvleček 50:1, kar predstavlja 5000 mg
Ginko Biloba na 1 kapsulo.

KLIKNI TUKAJ ZA
VEČ INFORMACIJ
ALI NAROČILO >>



- Naravno podpira **možgane** in **prekrvavitev**.
- Je eno **najbolj raziskanih** prehranskih dopolnil.
- Naravno izboljšuje **spomin** in **miselne sposobnosti**.
- Je **vrhunske kvalitete** in vsebuje izvleček **50:1**.